



Winterhanden

In de winter hebben 1 op 10 mensen vaak last van zogenaamde winterhanden en/of -voeten.

Het is een onschuldige kwaal die wel erg vervelend en ook zeer pijnlijk kan zijn. Mensen die vaak buiten in de kou moeten zijn voor hun werk of hobby hebben hier uiteraard meer last van.

Winterhanden of wintervoeten worden veroorzaakt door een **samentrekking van de kleine haarvaatjes in de huid**, als reactie op de koude. Hierdoor is de bloeddoorstroming in de huid niet meer ideaal. Vandaar de witte kleur van handen en voeten en ze voelen ook erg koud aan. Bij opwarming of het betreden van een warme ruimte wordt er weer meer bloed gestuurd naar de handen en voeten. Bij mensen met winterhanden en -voeten reageren de kleine bloedvaatjes echter te traag op de temperatuursverandering. Het extra bloed kan dan niet goed stromen door de kleinste bloedvaatjes die nog steeds samengetrokken zijn. Gevolg: de overmaat aan bloed stapelt zich op en er ontstaan **zwellingen, met pijn en roodheid**. Wanneer dit langdurig aanhoudt kan dit gepaard gaan met plaatselijke ontstekingsreacties. Op bepaalde plaatsen op handen en voeten krijgt u dan dikke rode of zelfs paarse vlekken.

Milde klachten verdwijnen spontaan. Bij meer uitgesproken winterhanden of -voeten kunnen de klachten enkele dagen tot weken aanhouden. Maar uiteindelijk gaan winterhanden of -voeten **spontaan over**.

De symptomen van winterhanden of -voeten

- Pijnlijke vingers of tenen,
- Hevige jeuk of een branderig gevoel
- Rode tot paarsblauwe verkleuring
- Soms ook blaren, zweertjes of wondjes en als deze opengaan kunnen ze geïnfecteerd geraken.

Deze verschijnselen mogen niet verward worden met eczeem op de handen die ook erger wordt tijdens de koude wintermaanden zoals bijvoorbeeld bij kappers en poetsvrouwen die veel met hun handen in water zitten.

Wat kunt u doen aan winterhanden?

Niet-medicamenteuze behandelingen:

- De handen en voeten worden best **droog** gehouden (opgepast met zweetvoeten) en zo goed mogelijk beschermd tegen de koude. Draag buitenshuis **warme, goed isolerende kleren** en bescherm de handen en voeten extra door handschoenen en dikke sokken te dragen. Vermijd wel knellende kledij of schoenen, want hierdoor wordt de bloeddoorstroming verminderd en gaan winterhanden en -voeten zich sneller ontwikkelen.
- Voldoende lichaamsbeweging kan ook helpen om winterhanden en -voeten te voorkomen, want dit stimuleert de bloedsomloop.
- Verzorg uw handen en voeten met een geschikte, **hydraterende en beschermende crème** (eventueel een extra laag 's avonds smeren onder katoenen handschoenen). Hierdoor blijft de huid mooi soepel en voorkomt u kloven.
- Behandel eventuele kloven met een huidherstellende crème.
- Masseer uw handen en voeten om de bloedsomloop te verbeteren.
- **Wisselbaden**. Deze worden gebruikt om de bloedvaten te laten wennen aan temperatuurverschillen. 30 seconden in koud water worden gevolgd door 2 tot 3 minuten in warm water, waarna de handen of voeten weer 30 seconden in koud water worden gehouden, enzovoort. Dit stimuleert de bloedsomloop. Best altijd eindigen met het warme bad. >>



- Vermijd extreme koude en blijf zeker niet stilstaan in de kou maar beweeg!
- Uitdrogende producten vermijdt u best: handen wassen met olie i.p.v. zeep en afwassen met beschermende, plastic handschoenen.

Medicamenteuze behandelingen:

- Vitamine D3 werkt huidbeschermend. Begin best al in de herfst met een kuur wanneer u vaak last heeft van winterhanden of -voeten. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid bedraagt 400 IE (Internationale Eenheden) voor kinderen, 600 IE voor jongeren en tot 2000 IE voor volwassenen.
- Ook inname van vitamine A is gunstig voor de huid.
- Ginkgo Biloba werkt vaatdilaterend op de kleine haarvaten.
- Bij veel pijn of jeuk kan er tijdelijk een **cortisonezalf** gebruikt worden.
- Zalven of crèmes die opwarming van de huid veroorzaken zoals een **capsicumzalf**. De dokter kan een voorschrift maken voor een dergelijke zalf die de apotheker op uw maat bereidt.
- Als bovenstaande middelen allemaal geen soelaas bieden, kan de arts vaatverwijdende geneesmiddelen voorschrijven.



UW APOTHEEK

